

## **Учимся пользоваться столовыми приборами.**

Культура здоровья детей включает в себя не только знание об основных режимных моментах, необходимости чередования физических нагрузок и отдыха, но и знание элементарных правил здорового питания и культурно-гигиенических навыков детей.

*Культурно-гигиенические навыки приема пищи* у детей надо рассматривать с учетом возрастных особенностей ребенка. Причем в процессе приобщения его к этикету пристальное внимание уделять взаимодействию воспитателей дошкольных учреждений с родителями воспитанников. Согласованность действий в этом вопросе приобретают едва ли не первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, к разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Профессиональная обязанность воспитателя дошкольного учреждения — научить ребенка правилам поведения за столом. Этот процесс происходит как в специально организованной деятельности, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Дети II группы раннего возраста под руководством воспитателя учатся правильно держать ложку, есть самостоятельно и аккуратно, пользоваться салфетками. С самого раннего возраста детям прививаются культурно - гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.







